

「中心の取り方で意識されていることは何ですか？」

阿部 光保

構えを大切にして、常に自分の体の真ん中に左手（左こぶし）を置くこと。構えているとき、どんな動きがあろうと自分の体から左手（中心）を動かさないこと。これだけ意識しましょう。

では自分の体の真ん中とは具体的にはどこでしょうか。自分の鼻の頭とおへそを結んだ線上（正中線）で、へその下辺り（丹田）です。そこにこぶし一つ空けて竹刀を持ちます。竹刀は左手だけで持つようにして、右手は軽く添えるだけです。

「てこの原理」をみんな知っているのでしょうか。剣道とあまり関係ないと思いますが、ここでは無理やり関連づけて考えましょう。

「てこの原理」とは小さな力（運動）を大きな力（運動）に変えることができる、ことです。剣道に当てはめると、てこの支点は左手、力点と作用点は竹刀全体。

支点（左手）を動かないよう固定し、しかし打つときは軽く小さく運動させて力点と作用点に大きな力（運動）を生み出させます。

ここで勘違いしないようにしましょう。

動かすのは左手（左こぶし）、右手は軽く竹刀を握り、方向性を重視します。打ち込む時は竹刀を左手だけで大きく体の真ん中（正中線上）に持ち上げ、その反動でただおろすのみです。決して右手でおろしてはいけません。右手に力が入りすぎている人はこの点、特に注意しましょう。

「てこの原理」は支点を中心として大きな力を生み出します。対して剣道は、左手を中心として切れのあるまっすぐな打突を生み出します。

最後にいつも思っていて、なかなか出来ないことですが。

中心は柔らかく取り、自然体に構え、相手の打突を誘うことが理想です。上半身の力を抜いて、いつでも打っていけるように下半身の準備をすることが有効打突につながっていくと思います。

つまり、同時に放った面は、きちんと中心を取っている者の方が先に当たるのではないのでしょうか。